

# FENTES à GOGO



DEFI DE 30 JOURS  
© darebee.fr

1 10 fentes levée de genou 3 séries   30sec repos	2 30 secondes fentes levée de genou sans pause	3 10 fentes levée de genou 4 séries   30sec repos	4 30 secondes fentes levée de genou sans pause	5 12 fentes levée de genou 3 séries   30sec repos
6 30 secondes fentes levée de genou sans pause	7 12 fentes levée de genou 4 séries   30sec repos	8 30 secondes fentes levée de genou sans pause	9 14 fentes levée de genou 3 séries   30sec repos	10 30 secondes fentes levée de genou sans pause
11 14 fentes levée de genou 4 séries   30sec repos	12 30 secondes fentes levée de genou sans pause	13 16 fentes levée de genou 3 séries   30sec repos	14 30 secondes fentes levée de genou sans pause	15 16 fentes levée de genou 4 séries   30sec repos
16 30 secondes fentes levée de genou sans pause	17 18 fentes levée de genou 3 séries   30sec repos	18 30 secondes fentes levée de genou sans pause	19 18 fentes levée de genou 4 séries   30sec repos	20 30 secondes fentes levée de genou sans pause
21 20 fentes levée de genou 3 séries   30sec repos	22 30 secondes fentes levée de genou sans pause	23 20 fentes levée de genou 4 séries   30sec repos	24 30 secondes fentes levée de genou sans pause	25 22 fentes levée de genou 3 séries   30sec repos
26 30 secondes fentes levée de genou sans pause	27 22 fentes levée de genou 4 séries   30sec repos	28 30 secondes fentes levée de genou sans pause	29 24 fentes levée de genou 3 séries   30sec repos	30 30 secondes fentes levée de genou sans pause